

AUGENBLICKE

CAB SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN



Gemeinsame Übungen erhalten gesund und beweglich.

Den Himmel stützen und stehen wie ein Baum

Im vergangenen Januar führte die CAB einen Bewegungs-Kurs für Blinde und Sehbehinderte durch, bei welchem Betroffene mittels sanfter aber wirksamer Übungen ihren Körper besser kennen lernen.

detaillierter Beschreibung nicht gelingt, einen Ablauf zu vermitteln, geht die Leiterin zum Teilnehmer hin und führt seine Bewegung. Nun spürt er, was gemeint ist, und kann die Bewegung selbständig ausführen.

Das ist eine Momentaufnahme aus dem Bewegungskurs, der mit neun sehbehinderten und blinden Teilnehmenden im Blindenzentrum Landschlacht durchgeführt wurde.

Eine Teilnehmerin erzählt

Mit dabei war auch Margaretha Kilchenmann. Sie nahm zum zweiten Mal am Bewegungs-Kurs der CAB teil.

Es ist Vormittag. Die KursteilnehmerInnen haben sich im Raum verteilt, es wird ruhig. Nun beschreibt die Leiterin die Übungen mit ausführlichen Worten, sodass die Teilnehmenden die Bewegungsabläufe gut nachvollziehen können. (Schliesslich können sie nicht durch blosses Zuschauen die Übungen nachmachen.) Wo es trotz

REPORTAGE

werde ich auch nächstes Jahr an diesem Bewegungskurs teilnehmen.»



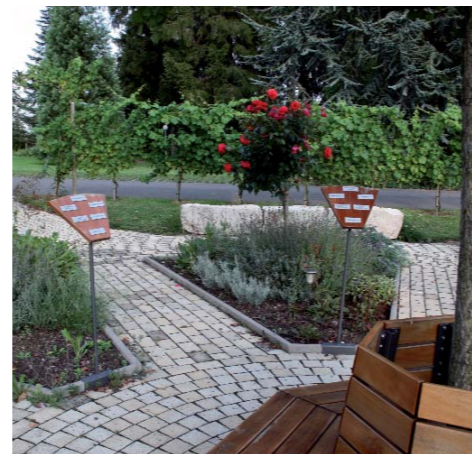
Das Blindenzentrum in Landschlacht ist zu jeder Jahreszeit ein idealer Kursort für Blinde und Sehbehinderte.



Der nahe Wald lädt zwischendurch zu einem Spaziergang ein.

bücher der Blindenbibliothek. Für Freizeit mit Freunden blieb in den letzten Jahren nicht viel Zeit und Kraft übrig. Daher freue ich mich auf die Pensionierung.»

Auf die Kursangebote der CAB angesprochen, meinte Frau Kilchenmann: «Zwei- bis dreimal pro Jahr nehme ich an Kursen der Blindenorganisationen teil. An einem Rückenkurs lernte ich Qigong kennen. Darum interessierte mich das Angebot der CAB, das unter dem Titel «Beweglich und entspannt durch asiatische Bewegungskunst» ausgeschrieben war. Die Übungen fördern mein Gleichgewicht. Die Übungsfolgen sind zu Anfang recht anstrengend. Volkstanz und Wassergymnastik als Auflockerung brachte angenehme Abwechslung. Besonders geschätzt habe ich auch, dass während den Kurstagen genügend Begleitpersonen zur Verfügung standen, sodass auch für einen Spaziergang immer jemand da war. Das ist etwas, was daheim kaum möglich ist. Wenn nichts dazwischenkommt, so



Im Sommer bietet sich der Duftgarten zum Entdecken und Verweilen an.

ICH MÖCHTE GERNE HELFEN!

- Bitte senden Sie mir die Testamentbroschüre
- Ich wünsche ein vertrauliches Beratungsgespräch
- Ich möchte gerne die CAB unterstützen. Bitte kontaktieren Sie mich

Name/Vorname

Strasse/Nr./PF

PLZ/Ort

Telefon

Bitte ausfüllen und einsenden an:
 SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN (CAB)
 Zentralsekretariat, Schrennengasse 26, 8003 Zürich
 Tel. 044 462 13 00
 Postkonto: 80-6507-7

CAB
 SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN

Liebe Leserin, lieber Leser,

Hatten Sie auch schon Rückenschmerzen oder einen verspannten Nacken? Für viele Sehbehinderte gehören solche gesundheitlichen Beschwerden zum Alltag. Sie müssen die Dinge von ganz nahe ansehen. Das führt über die Jahre meist zu einer gekrümmten Haltung und Beschwerden im Rücken und im Nackenbereich.

In den Bewegungskursen der CAB lernen Sehbehinderte, ihre Haltung zu korrigieren. So werden Verspannungen gelöst und Schmerzen gelindert.

Wochen nach dem Kurs, während einer alltäglichen Verrichtung beobachtet sich die sehbehinderte Person plötzlich selber, merkt, dass sie in eine alte Gewohnheit zurückgefallen ist und verkrampft etwas betrachtet. Nun erinnert sie sich an eine gesunde Haltung, streckt sich, zieht die hängenden Schultern nach hinten, atmet frei durch und lächelt.

Ihre Spende trägt dazu bei, dass blinde und sehbehinderte Menschen ihren Körper besser kennenlernen und so behinderungsbedingte Fehlhaltungen zu vermeiden lernen. Für Ihre Unterstützung der CAB Bewegungskurse danken wir Ihnen von Herzen.

R. HÄUPTLI

Ruth Häuptli, Präsidentin

IMPRESSUM

Herausgeber: Schweizerische Caritasaktion der Blinden (CAB)
Schrennengasse 26, 8003 Zürich
Tel. 044 462 13 00, Fax 044 462 13 04
E-Mail: info@cab-org.ch
Postkonto 80-6507-7

Verantwortlich: Peter J. Hägler
Redaktion: Bettina Gruber Haberditz
Fotos: Michael Koch
Grafik: Stefan Leeger
Abonnement: CHF 5.- pro Jahr, wird von der Spende einmalig abgezogen. Erscheint 4-mal jährlich.

Sie schätzte die asiatischen Bewegungsübungen mit der Kombination von Bewegung und Atmung. «Die schönen Namen einiger Qigong-Übungen haben zudem meine Vorstellungskraft beflügelt. Eine Übung heisst «den Himmel stützen», eine andere «stehen wie ein Baum». Kürzlich, als ich die Übungen für mich zu Hause wiederholte und der Wind ums Haus pfiff, konnte ich mich gut in einen Baum einfühlen, wie er fest verwurzelt dasteht, das Gleichgewicht hält.»



Ein Tänzchen lockert die Glieder und macht Freude.



Margaretha Kilchenmann liebt die bildhaften Namen der asiatischen Übungen.

Frau Kilchenmann arbeitete ihr ganzes Berufsleben in einer Produktionsfirma der Lebensmittelindustrie. Dass dieser Betrieb ihr durch all die Jahre eine Beschäftigung bot, ist nicht selbstverständlich. Viele Blinde hatten nicht so viel Glück, und Frau Kilchenmann ist dankbar dafür. Heute ist sie 63 und freut sich auf die baldige Pensionierung.

Von Geburt an war sie nahezu blind. Mit sechseinhalb Jahren kam sie in eine Blindenschule. «Von daheim weg zu sein, war nicht ganz einfach, aber die Blindenschule hatte auch ihre guten Seiten. Das Musische wurde stark gefördert. Natürlich hatten wir in der Wohngruppe auch unsere Ämtli, die uns zu mehr Eigenständigkeit verhelfen. Das zehnte Schuljahr auf Französisch in der Blindenschule Lausanne war eine gute Vorbereitung für die dreijährige KV-Ausbildung. Nach einem Sprachaufenthalt in England, ging es nur wenige Monate, bis ich eine Stelle hatte. Es war Hochkonjunktur, und ich begann als Stenotypistin in der Exportabteilung. Während 25 Jahren erledigte ich deutsch-, französisch- und eng-

lischsprachige Korrespondenzen. Als um 1990 der Computer in unserem Betrieb Einzug hielt, wurden keine Schreibkräfte mehr gebraucht. Zum Glück bekam ich ein neues Betätigungsfeld. Eine blinde Spezialistin brachte mir den Umgang mit dem Computer und den Hilfsmitteln bei. So konnte ich fortan betriebsinterne Übersetzungen machen. Einmal pro Woche betreue ich unsere Lehrlinge und übe mit ihnen französisches und englisches Diktat. Mein Arbeitspensum habe ich im Laufe der Zeit auf siebenzig Prozent reduziert. Das Berufsleben ist sehr intensiv, und daneben muss ich den Haushalt erledigen. (Nur für Grosseinkäufe und beim Putzen habe ich externe Hilfe.) Zudem betreute ich über Jahre gemeinsam mit meiner Schwester unseren alten Vater.

Einmal pro Woche treibe ich Sport. Fast 30 Jahre lang ging ich zum Schwimmen. Als ich keine Transportmöglichkeit zum Hallenbad mehr hatte, suchte ich bei uns im Ort ein sportliches Angebot. Seit zwei Jahren besuche ich das Yoga. Daneben lese ich gerne Punktchrift und höre Audio-



Die schöne Lage über dem Bodensee macht das Blindenzentrum zum Ausgangspunkt herrlicher Wanderungen.

HELFEN SIE
UNS BEIM
HELFEN!

SCHWEIZERISCHE
CARITASAKTION DER
BLINDEN (CAB)
CAB
SCHWEIZERISCHE CARITASAKTION DER BLINDEN